



发现 你 未知的幸福

幸福不是别人送过来的，
而是从自己心里长出来的。



孙郡锴 编著

幸福，有50%乃天生，由基因决定；有10%取决于生活环境；
还有40%取决于我们自己，能够靠我们的思维和行动来获得。

中國華僑出版社



发现 你 未知的幸福



孙郡锴 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发现你未知的幸福 / 孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社,
2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5113 - 5953 - 7

I. ①发… II. ①孙… III. ①幸福 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 024449 号

● **发现你未知的幸福**

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 喆

封面设计/一个人·设计

经 销/新华书店

开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/16 字数/180 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 5953 - 7

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

幸福，需要学习，更需要去发现。这是社会心理学家对如何获得幸福的一致看法。追求幸福，寻求幸福的答案，提高人民的幸福感，是大众的普遍愿望，也是一个常提常新的伦理问题。对于这些问题，从亚里士多德的时代到今天，不论哲人贤达，还是普通众生，无论是形而上的还是世俗的，都曾认真思索过。对于幸福的观念，不同的时代，人们有着一些不同的理解和认识，但是，人类对幸福的认知，有许多共同之处，而且，人们对幸福的启示随社会的发展而不断增多。

幸福常跟我们开玩笑，它藏在拐角处的商店里，妈妈给我们熬米粥的炭火里，它是一个精灵，需要我们用心去捕捉，用爱去感受。我们拥有的多寡，所处环境的优劣，都不会影响我们去清理感情、发掘幸福，只要我们自己感觉幸福，就是幸福的。你未知的幸福是什么？就是认识了一位有趣的新朋友，天天都有好心情，就是取得了“无心插柳柳成荫”般的成就，还可以是跟心爱的人在一起享受生活的惬意与开心，幸福是一轮冉冉升起的朝阳……幸福就是活出一个全新的自己。

我们的幸福是一种心理感受，是一种源自内心深处的平和与协调。它不同于拥有世俗的富贵与财富，它藏在对未知事物的探索之中，藏在渴望和感受的过程中。幸福可以是一种心情，可以是一种氛围，可以是一种奋斗，可以是一种拥有，可以是一种追求，可以是一种苦尽甘来的喜悦，可以是一种对生活的审视和发现，可以是对未来的执着追求和建设。

你想要发现更多未知的幸福吗？那么，求人不如求己，自己就能寻找幸福！幸福不在别处，它就在你的身边，也许就在这本枕边书之中，让我们从阅读与思考中开始吧！

目录

1. 追踪幸福的足迹——我们的幸福在哪里

人在世上跋涉，抑或欢喜，抑或悲伤，经历着平淡或是惊险的事情，心灵的碰撞交织让我们回首发问：我们幸福吗？我们的幸福在哪里？其实，幸福就是一种态度和一种境界，是一种用心去体会的感觉。我们常被世间的纷纷扰扰所羁绊，找寻不到幸福的踪迹。那种不经意间从心底升腾起来的幸福感持续不了几分钟就被无情的现实所搅碎，但这并不能阻挡人们寻找幸福的步伐。生活在这个世界上，人们都执着地奋斗着，追逐着幸福的脚步，只要我们相信幸福，就可以找到属于自己的幸福，愿你永远与幸福相随！

寻觅，幸福之路在何方 / 2

相信吗？你的生活有一种独特的味道 / 5

放下吧，负累越多越伤心 / 8

计较的越少，得到的快乐越多 / 11

成长是一种烦恼，但也是一种幸福 / 15

白菜豆腐保平安，幸福原本很简单 / 18

既来之则安之，幸福在淡定中持久 / 21

给你的生活，加点乐观的优质作料 / 25

2. 开启紧闭的心门——用心倾听幸福的声音

很多时候我们感到不幸福，是因为我们计较的太多。人们一直关注自己的利害与得失，并以之为衡量幸福的尺码，心门越关越紧，眼界越来越窄，离幸福也就越来越远。殊不知，心门开放迎接阳光，获取大自然一切美妙的声音，时间一久，幸福的声音也会飘然而至。卸下人生的重负，打开心门。当你与你的朋友和家人亲近时，你会从他们那里获取无穷的快乐。发现你未知的幸福，首先需要我们有一个开放的心态，让我们沐浴阳光，倾听幸福。

给生活洒下一片幸福的阳光 / 30

用感恩的心贴近美满的现实 / 33

信心是幸福乐谱里的必备音符 / 37

有时候缺憾也是一道亮丽的风景 / 41

过分比较，只会给自己带来更多的痛苦 / 43

开卷有益，让书成为你的好朋友 / 47

人生何苦奢求太多，给自己一份知足的快乐 / 52

追忆快乐心境，明天怎能承载太多忧虑 / 55



3. 体味细节的力量——捕捉点滴中的温暖

很多人认为幸福必须建立在巨额的财产基础之上，而他们往往在追逐物质的道路上疲于奔命。幸福感消磨殆尽，并未因财富的递增而成正比。而只要停下来，回归于生活之中，我们就会惊奇地发现，原来，幸福就潜藏于一个个生活场景里，比如傍晚和家人一起漫步，餐桌上的互相夹菜，患难中朋友的慷慨相助，一个阳光明媚的艳阳天……平凡的生活里蕴含着千金难买的幸福，只要我们善于观察、善于发现，珍惜每一个平淡日子里的感动与温馨，幸福就会环绕你的周围。

蓦然回首，幸福就在拐角处 / 60

用生活的原则寻找幸福的轨迹 / 63

洒脱些吧，快乐本无需理由 / 68

找回遗失的那颗童心 / 71

给生活加点情趣的格调 / 75

快乐接踵而来，幸福感需要营造 / 79

守住心灵的净土，维系幸福的感觉 / 83

活一天，就要活出自己的精彩 / 87

4. 发现生活的美好——善待亲情和友情

我们在家庭与事业、梦想与现实之间，常常会感觉疲惫和迷茫；在世俗的纷扰中，心灵被蒙上灰尘，理想逐渐消解，灵性悄悄沉睡，而我们所要追寻的那份幸福，仿佛已经成了一份遥不可及的梦想，我们不知道该如何获得它的垂青。但生活终究有美好的一面，它需要你去发现。不要在生活里出现不如意的时候，你就感到悲戚和伤感，发现未知的幸福，就要从我们身边做起，从亲人和朋友身上去找寻幸福，浓浓的亲情会让你倍感幸福，真挚的友情会让你勇气倍增。

父母永远是你最幸福的宝贝 / 92

给家庭一点“危机”，幸福将会不期而至 / 95

别忘了，家永远都是你最温馨的避风港 / 99

和孩子一起感受纯真和幸福 / 102

长长帮扶路，绵绵手足情 / 106

发掘幸福源泉，守住友谊方寸之地 / 109

真诚与分享的味道才是友情的真正味道 / 113

真正的朋友，一生的宝贵财富 / 117

5. 肯定自己的价值——职场的幸福筹码

当我们在职场上打拼赢得自己幸福的时候，你是否能够停下来认真地审视自己呢？职场是我们重要的活动场所及生活领域，职场幸福是幸福感的一个重要组成部分。我们幸福与否，在很大程度上与工作时是否感受到幸福休戚相关。而职场幸福，首先是从肯定自己的价值开始的，对自己的表现满意，你就会感到快乐，快乐溢满心境，幸福感则油然而生。幸福相随的人，工作又怎能不高效呢，这是一个良性的循环过程。

放飞身心，再忙也要停下来 / 122

有时候，名利只是用来玩玩的 / 125

你的工作和生活，需要一杆秤 / 128

身在职场，且啜一口苦咖啡 / 132

从事感兴趣的职业，才能找到真正的幸福 / 136

天道酬勤，幸福属于勤奋的开拓者 / 140

欣赏对手会给你带来幸福 / 144

别让过度执着的枷锁禁锢了你的幸福 / 150

6. 呵护盛开的玫瑰——营造爱的浪漫氛围

幸福，始终是身在爱恋中的人的最大守候。幸福的定义在每个人的心里不尽相同，但甜蜜的感觉则是一样的。幸福在恋爱中的女孩眼里，可能是一个月朗风清的夜晚，王子骑着白马带着她飞到遥远的森林，手里捧着玫瑰花，对她说着甜蜜的话；幸福在已婚的女人眼里，可能就是和孩子、丈夫在一起，周末全家一起出去旅游，丈夫下班回家后坐在一起聊聊天，其乐融融。盛开的玫瑰需要用心呵护，要想幸福长久，你就得用发现的精神，营造幸福的氛围，让身在其中的人更加幸福！

爱就要让她/他知道 / 156

爱情总有美丽的遗憾 / 158

现世安好，留给对方足够的空间 / 163

丢掉情感垃圾，轻装上阵再出发 / 166

用心描绘幸福，婚姻要有自己的调色板 / 170

和和气气，才能和和美美 / 174

用真心去体会心有灵犀的幸福 / 179

懂生活，恩爱夫妻情意融融 / 183

7. 丈量幸福的尺寸——别让名利拨乱幸福的琴弦

人们不停地追逐着名誉，追逐着财富，追逐着更大的利益……其实，也正是这种无休止的欲望吞噬着我们的幸福。很多人认为，人奋斗的目的就是为了名利，从而赚到更多的钱，过更好的生活。诚然，名利带给人的实惠是显见的，但却换不回我们流逝的岁月，换不回我们丢失的健康，甚至是我们急需的幸福它都无能为力。真正懂得生活、会享受生活的人，会正确丈量幸福的尺寸，从容地看待名利，才能在人生的交响乐中，奏出幸福而优美的篇章。

富贵如浮云，莫让财富主宰心灵 / 188

欲望有毒，给钱一点“赢”的思路 / 191

宽容是一种姿态，越是放下越能幸福 / 195

走一走停一停，幸福在于点滴 / 199

斩断贪欲这条毒蛇，为幸福护航 / 202

缩小欲望，心宽路更宽 / 206

活的真实，不让虚名遮住了美丽的风景 / 210

宁静致远，淡泊才能安乐 / 214

8. 规划完美的人生——谱写日子中的唯美旋律

幸福人生不是凭借幸运就能得来，它还需要我们去发现、去规划。一路奔忙之中，我们常常忘了放慢脚步，而你重新打量周遭，审视自己的生活，未尝不是一件好事、一次转机呢。因为有规划，知道自己想要什么样的生活，也就明白了幸福生活所需具备的各种要素，比如心态、健康、希望等，它让我们无论是在身、心、灵上，都能供给我们源源不断的勇气和力量。选择过什么样的人生，仍然是我们能够主动掌握的事。

拥有阳光心态，打开积极上进之门 / 220

智慧地安排自己的人生 / 223

拥有希望，让生命永不枯竭 / 227

打牢健康的根基，让幸福恒久远 / 230

一切都是浮云，唯有珍惜能读懂幸福 / 234

认知自我的幸福定律，路要一段段地走 / 237

坚持本我特色，方可走向未来卓越 / 240

1.追踪幸福的足迹

——我们的幸福在哪里

人在世上跋涉，抑或欢喜，抑或悲伤，经历着平淡或是惊险的事情，心灵的碰撞交织让我们回首发问：我们幸福吗？我们的幸福在哪里？其实，幸福就是一种态度和一种境界，是一种用心去体会的感觉。我们常被世间的纷纷扰扰所羁绊，找寻不到幸福的踪迹。那种不经意间从心底升腾起来的幸福感持续不了几分钟就被无情的现实所搅碎，但这并不能阻挡人们寻找幸福的步伐。生活在这个世界上，人们都执着地奋斗着，追逐着幸福的脚步，只要我们相信幸福，就可以找到属于自己的幸福，愿你永远与幸福相随！



寻觅，幸福之路在何方

现代人尽管在生活条件上比父辈人要强很多，但他们依然感觉自己缺少幸福或不幸福。幸福作为内心的一种情感状态，着实反映了人们内心里的纠结。当一个人感到自己幸福，他会在不知不觉中顺从这种状态，幸福感也就越发明显。当一个感觉不幸福时，他的内心也就越发浮躁和焦虑，不停地找寻幸福，但却总也找不到，幸福究竟跑到哪里去了呢？

现代社会竞争的压力，不免让我们产生彷徨失措的感觉，在十字路口的中间，我们分不清幸福是哪一条路。人的一生中，人们在经历坎坷和挫折的时候，都希望去沐浴幸福和快乐，因为它们能消除人的痛苦，化解人的烦恼。当真正幸福快乐时，我们感觉时间是那么的短暂；相反在痛苦难过时，我们却抱怨度日如年。我们一直在找，那个关于幸福的身影。但你想过没有，身陷痛苦的图圈，你的心灵颤抖了吗？身处绝望的深渊时，你坚持了吗？幸福，也许会在下一秒出现。

当我们遇到坎坷、挫折时，悲观失望、长吁短叹、停滞不前，幸福就会离你越来越远。而你把它作为人生中一次历练，幸福则会不期而至。把磨炼看成是一种人生成长中的常态，把幸福当作风雨后的彩虹，这将助你更好地谱写出自己的人生精彩。有这样一则故事：

相传有两条狗彼此相依为命。小狗老是抱怨生活的穷困，幸福之



神不知道何年何月才会降临，使它们衣食无虑，洗刷“丧家之犬”的羞辱。老狗总是安慰小狗：“无家处处是家，生活只要温饱就足够了，被人类豢养，做一只摇尾乞怜的狗，反而失去尊严和自由。”

小狗听不进老狗的意见，一心做着“流浪狗变名贵狗”的美梦。

有一天，小狗问：“幸福到底在哪里？”

“幸福就在你的尾巴上。”老狗说。

小狗听完，为了要抓住幸福，拼命转着圈子，要咬住自己的尾巴。

小狗转得满身大汗，还是咬不到自己的尾巴，垂头丧气地对老狗说：“我的幸福在尾巴上，可是我却抓不住幸福，老狗，你有什么办法可以抓得住幸福呢？”

老狗笑说：“我寻找幸福是向前走，对过去无悔，对现在无惧，对未来无忧。只要我的脚步向前，尾巴上的幸福快乐自然跟随我。”

寻寻觅觅，幸福到底在哪里呢？这个故事很好地为我们解答了这个问题，幸福更多时候是一种感觉，只要我们内心有幸福，并一直向前走，幸福就像影子一样跟随在我们的左右。幸福不会因你出众而青睐你，亦不会因你平凡而抛弃你。猜忌使我们远离幸福的目光，怀疑使我们错过幸福的召唤，嫉妒使我们模糊幸福的面貌，妄想使我们失去幸福的拥抱。幸福，源于我们的心灵。

人们都希望幸福，过幸福快乐的生活，可是幸福快乐的感觉不是想起就会有的，人们对幸福的界定不同，幸福感的产生也就不尽相同。幸福不仅在于寻觅，更在于发现。请看下面一则故事：

有这样一则寓言故事，有一位诗人，年轻、英俊，有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却认为自己过得不快活，很不幸福。

善良而热心的上帝看到他，问：“你不快乐吗？我能帮你吗？”

诗人对上帝说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”

上帝回答说：“可以。你要什么我都能满足你。”

诗人直直地看着上帝说，“我要的是幸福。”

这下子把上帝难倒了，上帝想了想，说：“我明白了。”然后把诗人所拥有的都拿走了。

上帝拿走了诗人的才华，毁去了他的容貌，夺去了他的财产和他妻子的性命。上帝做完这些事后，便扬长而去。

一个月后，上帝再次回到诗人身边，看到诗人饿得半死，衣衫褴褛地正躺在地上挣扎。于是，又把他的一切还给了他，然后就离去了。

半个月后，上帝再去看那位诗人。这次，诗人搂着妻子，不住地向上帝道谢。因为，他终于找到了他想要的幸福。

这则故事中的诗人在经历了失而复得的变故，才发现曾经拥有的便是幸福，这是他所未知的幸福。但在我们的现实生活里，一旦失去就很难找回，生活里的悔棋并不容易。那么，我们为何不在拥有时就好好的珍惜呢？

没经历孤寂的人，怎知何谓璀璨的人生呢？没痛过，又怎知幸福是何感觉呢？人很奇怪，每每到失去时，才懂得珍惜。说到底，幸福就在我们身边。这就好比肚子很饿的时候，有一碗热腾腾的面条放在你的眼前，这就是幸福；劳累了一天，回家倒在软软的床上，这也是幸福；伤心的时候，有人温柔地递上一张纸巾，也是幸福……

放眼四周，幸福无处不在，可挑剔惯了的我们却很少能去发现它、感受它。从今天起就做个善于发现的人吧！发现了你未知的幸福，你将更加幸福。